

## **Resumo da Guía de boas prácticas nos centros de traballo: Medidas para a prevención de contagios do COVID-19 (Actualizado o 11 de abril de 2020)**

### **DESPRAZAMENTOS Ao TRABALLO**

Nesta guía recomendase favorecer o desprazamento ao traballo por medios que non supoñan a agrupación con máis persoas, garantindo a importante distancia interpersoal de 2 metros.

En caso de elixir un turismo, débense extremar as medidas de limpeza do mesmo e evitar que viaxe máis dunha persoa por cada fila de asentos, mantendo a maior distancia posible entre os ocupantes.

Nas viaxes en autobús, metro ou tren, recoméndase gardar a distancia interpersoal con outros viaxeiros e, no caso do transporte público, a guía recomenda usar unha máscara hixiénica, non médica.

### **NO CENTRO DE TRABALLO**

No centro de traballo, as tarefas, as entradas e as saídas deben planificarse para que as persoas traballadoras poidan manter a distancia interpersoal recomendada, de aproximadamente 2 metros.

Do mesmo xeito, hai que asegurar que a distancia interpersoal nas zonas comúns e deben evitarse aglomeracións de persoal nestes puntos.

Cando se trate de empresas ou establecementos abertos ao público, deberán implementarse medidas para minimizar o contacto entre persoas traballadoras e o público, enunciándose na guía as seguintes recomendacións:

O aforo máximo deberá permitir cumprir co requisito de distancia interpersoal.

Cando sexa posible, habilitaranse mecanismos de control de acceso nas entradas.

Todo o público, incluído o que espera, debe gardar a distancia interpersoal.

A empresa deberá facilitar equipos de protección individual cando os riscos non poidan evitarse ou non poidan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva ou mediante medidas ou procedementos de organización do traballo.

Os equipos de protección individual serán adecuados ás actividades e traballos a desenvolver. Cando o espazo de traballo non permita manter a distancia interpersoal nas quendas ordinarias, os horarios de traballo procuraranse graduar na medida do posible, e

recoméndase facilitar o teletraballo e as reunións por videoconferencia. Desta forma, débense evitar desprazamentos de traballo que non sexan esenciais e que poidan liquidarse mediante chamada ou videoconferencia

Respecto ao uso de máscaras nos centros de traballo, esta guía sinala que non é imprescindible usar máscara durante a xornada laboral se o tipo de traballo non o require e se se mantén a distancia interpersoal.

## **MEDIDAS ORGANIZATIVAS**

O persoal deberá estar informado das recomendacións sanitarias que deben seguir de forma individual e estará provisto dos produtos de hixiene necesarios -xabón, solución hidroalcohólica e panos dun só uso para poder seguir as recomendacións individuais.

Débense acometer tarefas diarias de hixienización reforzada con produtos autorizados para desinfectar (*ANEXO I - Productos Autorizados polo Ministerio de Sanidade*).

Así mesmo, tamén sinalase que é necesario contar co aprovisionamento suficiente de material de protección, especialmente luvas e máscaras, e que se deberán adoptar medidas específicas para minimizar o risco de transmisión a persoas traballadoras especialmente sensibles ou vulnerables, como as persoas maiores de 65 anos, embarazadas e persoas que padezan enfermidades cardiovasculares, diabetes, enfermidades pulmonares crónicas, cancro e inmunodepresión.

As empresas deberán facilitar, a través dos servizos de prevención de riscos laborais, o teletraballo ou unhas condicións de traballo de baixo risco.

De non ser posible, os empregados nestas circunstancias poderán solicitar unha valoración do seu facultativo de atención primaria.

No ámbito de seguridade laboral, aconséllase realizar un plan de continxencia identificando o risco de exposición ao virus das diferentes actividades e adoptando medidas de protección en cada caso, así como protocolos para a protección do persoal que manifesten síntomas.

## **RECOMENDACIÓNS Aos TRABALLADORES**

Esta guía recomenda ás persoas traballadoras, ademais de manter a distancia interpersoal de 2 metros, evitando por tanto saúdos próximos, que eviten, na medida do posible, o uso compartido de equipos. No caso de que sexa necesario compartilos, débense aumentar as medidas de precaución, desinfectándolos antes de ser usados. Se non é posible, hai que lavarse as mans inmediatamente tras o seu uso no modo recomendado tal e coma recoméndase (*ANEXO II - Documento hixiene de mans*)

Nesta guía tamén recoméndase non tocarse os ollos, o nariz e a boca, así como o lavado frecuente de mans con auga e xabón, polo menos durante 40 segundos, ou cunha solución hidroalcohólica. É especialmente importante lavarse despois de toser ou esberrar ou tras tocar superficies potencialmente contaminadas.

En caso de toser ou esberrar, lémbrese a recomendación de cubrir o nariz e a boca coa parte interna do cóbado ou un pano dun só uso, tirándoo a continuación a un cubo de lixo que conte con peche.

## **MEDIDAS DE HIXIENE NO CENTRO DE TRABALLO**

É aconsellable a ventilación periódica nas instalacións polo menos de forma diaria e por espazo de cinco minutos.

Para axudar á boa renovación do aire e facelo de maneira habitual, é recomendable reforzar a limpeza de filtros de aire e aumentar o nivel de ventilación dos sistemas de climatización.

É conveniente reforzar as tarefas de limpeza en todas as estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquelas que se tocan con máis frecuencia como xanelas ou pomos de portas, así como todos os aparellos de uso habitual polos empregados, desde mandos de maquinaria a mesas e computadores. En cada cambio de quenda é necesario limpar a área de traballo usada por un empregado.

O persoal de limpeza asignado a estas tarefas debe ter unha correcta protección, realizando todas as tarefas con máscara e luvas dun só uso, ademais de dispoñer dos deterxentes habituais, pois son suficientes, aínda que tamén se poden contemplar a incorporación de lixivia ou outros produtos desinfectantes ás rutinas de limpeza, sempre en condicións de seguridade.

Igualmente, unha vez finalizada a limpeza, e tras desposuírse de luvas e máscara, é necesario que o persoal de limpeza realice unha completa hixiene de mans, con auga e xabón, polo menos 40-60 segundos.

Os uniformes de traballo ou similares, serán embolsados e pechados, e trasladaranse ata o punto onde se faga o seu lavado habitual, recomendándose un lavado cun ciclo completo a unha temperatura de entre 60 e 90 graos.

## **XESTIÓN DOS RESIDUOS NOS CENTROS DE TRABALLO**

A xestión dos residuos ordinarios continuará realizándose do modo habitual, respectando os protocolos de separación de residuos.

Recoméndase que os panos dun só uso que o persoal empregue para o secado de mans e sexan refugados en papeleiras ou contedores protexidos con tapa e, se é posible, accionados por pedal.

Todo material de hixiene persoal, máscaras, luvas de látex, etc., debe depositarse na fracción resto (contedor verde escuro/gris).

No caso de que un traballador presente síntomas mentres se atope no seu posto de traballo, será preciso illar o contedor onde depositase panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito na fracción resto.

## **DESPOIS DE IR Ao TRABALLO**

Ao regresar do centro de traballo aos seus domicilios, os traballadores e traballadoras deberán coidar as distancias e as medidas de hixiene no fogar, máxime se conviven con persoas de grupos de risco.